

# シイタケの石づきdeご飯のおとも



材料・分量		作り方
( 1 人分)		
シイタケの石づき	30g (袋入りのシイタケ約2袋分)	1. シイタケの石づきを切り落とししたら、細かく裂いて冷凍してためておく。 (1回分の料理では石づきの量が少ないので冷凍保存してある程度の量をためる)
出汁を取った後の昆布	2枚	
こんにゃく	30g	
砂糖	小さじ1/3	2. 細かく切った出汁昆布と小さく切ったこんにゃくとシイタケの石づきをサラダ油で炒める。 3. 砂糖、みりん、しょう油を加えて煮る。
みりん	小さじ1と1/2	
しょう油	小さじ2	
サラダ油	小さじ1	
調理所要時間	20分	注：レシピにはないが、最終審査では飾りにいんげんをのせている
我が家の「あまりものレシピ」としてのアピールポイント		
石づきは1回の料理に使うシイタケの分では量が少ないですが、冷凍保存をしておくことができます。		
佃煮風に煮込むと、とてもよくご飯に合います。		
お弁当の一品にも適しています。		



冷凍保存してためておくのは良いアイデアだね！石づきは味がしみやすく、歯ごたえもよかったよ。